SCRIMA

Un reușit concurs al tinerilor trăgători din Capitală

Sala de scrimă de la stadionul Republicii a găzduit sîmbătă și duminică un reușit concurs rezervat celor mai tineri scrimeri din Capitală — un adevărat prolog la campionatele republicane de juniori, care sînt programate la sfîrșitul acestei săptămîni (etapa I).

Bucurîndu-se de o organizare excelentă, concursul și-a atins în întregime scopul. Intr-adevăr, majoritatea trăgătorilor înscriși au manifestat o bună pregătire, oferind asalturi spectaculoase. La reușita concursului și-au adus aportul și arbitrii *Andrei Vîlcea, Răzvan Dobrescu* și *C. Niculae*, care au dovedit competență și obiectivitate. Este de semnalat, totodată, faptul că un public numeros și entuziast a ținut să fie prezent, răspiătind cu meritate aplauze pe trăgătorii cei mai bine pregătiți.

Concursul a cuprins doar două probe (floretă-băieți și fete și sabie) și s-a încheiat cu următoarele rezultate: INDIVIDUAL — *Floretă-băieți:* 1 Nicolae Istrate (Șc. sp. S.P.C.) 4 v.; 2. Ioan Mîntoiu (S.S.E.) 3 v.; 3. Paul Ionescu (S.S.E.) 3 v.; 4. Const. Moșteanu (Metalul) 3. v. *Fete:* 1. Manuela Chira (S.S.E.) 5 v.; 2. Mioara Coroiu (S.S.E.) 3 v.; 3. Dana Dumitriu (S.S.E.) 3 v.; 4. Constanța Trifu (Șc. sp. S.P.C.) 2 v. *Sabie:* 1. Virgil Costache (Șc. sp. S.P.C.) 6 v. (după baraj); 2. Ioan Dumitrescu (Sc. sp. S.P.C.) 6. v.; 3. Eugen Ganea (Metalul) 4 v.; 4. Ștefan Valache (Șc. sp. S.P.C.) 4 v. ECHIPE. *Floretă-băieți:* Șc. sp. S.P.C.; *Fete:* Școala sportivă de elevi; *Sabie:* Șc. sp. S.P.C.

Comisia de scrimă a consiliului orășenesc U.C.F.S. București — organizatoarea acestui concurs — a oferit trăgătorilor clasați pe primele locuri frumoase diplome.

DIN POȘTA ZILEI

Primii purtători ai insignei F.G.M.A. în 1961

Prin trecerea examenului de control desfășurat la începutul lunii ianuarie, 28 de tineri din asociația sportivă Victoria Bogdănești, raionul Bîrlad, regiunea Iași, au primit insignele și brevetele de purtători ai insignei F.G.M.A. Ei s-au adăugat celor 126 de tineri de la această asociație sportivă purtători ai insignelor G.M.A. și F.G.M.A., astfel că astăzi asociația are un total de 154 purtători ai acestor insigne. Aceste frumoase realizări se datoresc bunei organizări a muncii de către comisia G.M.A. (responsabil Gh. Chirvase). Maria Codreanu, Gheorghe Furcoi, Paul Huțuțuc, Elena Balmuș și Vasile Soitu sînt cîțiva dintre cei 28 tineri purtători ai insignei F.G.M.A.

V. TĂMĂȘANU—coresp.

Tabără sportivă de elevi la Rarău

Un număr de 100 de elevi și cadre didactice au participat în timpul vacanței la o tabără sportivă organizată la cabana Rarău. Au luat parte elevi din școli de cultură generală și cu profil sportiv, cei mai buni la învățătură și la sport. In afară de însușirea noțiunilor de bază ale practicării schiului, ei au făcut excursii pe muntele Todirescu, la Pietrele Doamnei, Rarău etc. Seara au avut loc programe în așa fel alcătuite ca să îmbogățească cunoștințele elevilor.

ȘTEFAN PETRESCU—coresp.

Succese la învățătură, succese în sport

Asociația sportivă „Frații Buzești" (Școala medie nr. 2) din Craiova a încheiat activitatea pe anul 1960 cu frumoase succese obținute la sport și la invățătură. Astfel, numărul de membri U.C.F.S. a crescut de la 712 la 931, au fost cumpărate materiale și echipament sportiv în valoare de 5.172 lei. Pe linie școlară, sportivii fruntași au încheiat anul 1960 (trimestrul I al anului școlar) cu însemnate succese la învățătură. Astfel, elevii Sergiu Cătăneanu, Cătălin Popescu, Livia Nicolaescu, Marilena Oțeleanu (atletism), Neli Lizeanu, Ileana Enculescu, Iuliana Popescu (volei), Eugen Borcoci, Mădălina Popescu, Poleta Klein (baschet), etc. au obținut medii numai de 9 și 10.

CONSTANTIN BOBEI — coresp.

La Sibiu, s-a încheiat turul campionatului orășenesc de popice

Față de alți ani, întrecerile din toamna anului 1960 au fost net superioare atît prin performanțele excelente realizate cît și prin numărul mare de echipe prezente la startul întrecerilor: competiția masculină a atras 21 de echipe dintre care 14 la categoria a II-a, iar cea feminină 9 echipe. Trebuie remarcată performanța realizată de Ana Felseghi (447 p.d.), superioară recordului republican. De asemenea, s-au remarcat popicarii de la C.F.R. Sibiu care, la proba clasică de 200 bile, au realizat peste 5000 de puncte. In actualul campionat, media acestei echipe a fost de 830 p.d. de fiecare jucător. Iată cîteva dintre cele mai bune rezultate realizate de popicarii sibieni în turul campionatului: P. Șușcu (C.F.R. Sibiu) 888 p.d., V. Felseghi (Electrica) 874 p.d., I. Bobeș (C.F.R.) 869 p.d. C. Gaian (C.F.R.) 847 p.d. In schimb, a doua clasată după Ana Felseghi (447 p.d.), Salomeea Popa (Voința) a realizat numai 391 p.d.

ILIE IONESCU — coresp.

Și la al doilea concurs Pronosport

NICI UN BULETIN CU 12 REZULTATE

22.282 lei, report la concursul Pronoexpres de mîine

Concursul Pronoexpres de mîine se bucură de un cap de afiș atrăgător:

22.282 LEI, REPORT

Deci, există toate premisele ca să se înregistreze premii de mare valoare la categoria I, deci aveți toate motivele să participați cu cît mai multe variante la concursul Pronoexpres de mîine, neuitînd că, **astăzi, este ultima zi în care mai puteți depune buletinele.**

Cum bine se știe, ca și la Pronosport, și la Pronoexpres au fost introduse noi buletine de concurs. Noile buletine costă **numai 0,10** lei și prezintă o serie de avantaje pentru participanți. Se evită astfel anulările de buletine sau variante și se reduce numărul contestațiilor. Prin modul cum sînt dispuse căsuțele cu numere, completarea se face mult mai ușor și mai repede. **Acordați toată atenția completării noilor buletine Pronoexpres.**

★

Tragerea Pronoexpres de mîine 11 ianuarie va avea loc în Capitală în sala din str. Doamnei nr. 2, începînd de la ora 19.

UN CONCURS PRONOSPORT CU MECIURI INEDITE

Primele două concursuri Pronosport ale anului 1961 s-au arătat foarte „tari". Nici primul și nici al doilea nu a dat vreo variantă cu 12 rezultate exacte, ceea ce demonstrează că partidele au fost echilibrate și surprizele s-au prezentat... cu regularitate la întîlnirile cu participanții.

La concursul din 1 ianuarie, unei variante cu 11 rezultate exacte i-a revenit 1.712 lei și, probabil, că și la concursul de alaltăieri se vor acorda premii asemănătoare. Un lucru este cert: concursurile Pronosport devin din ce în ce mai interesante,

Pronosport

tot mai promițătoare, alcătuind un adevărat preludiu sau, ca să fim în notă, o reală „încălzire" în vederea concursurilor cu meciuri din cadrul campionatelor noastre.

Cum ne aflăm în a doua zi a săptămînii, să ne gîndim de pe acum la concursul nr. 3, de duminică 15 ianuarie, în care întîlnim partide dintr-o competiție nouă a sezonului: „Cupa Franței". Meciurile acestei întreceri se dispută după principii similare „Cupei R.P.R.", adică au loc pe terenuri neutre. In caz de egalitate, după disputarea regulamentarelor prelungiri, meciul se rejoacă la date fixate de federația de specialitate. **Deci, este posibilă apariția „X"-urilor.**

Iată programul concursului de duminică 15 ianuarie, o dată cu pronosticurile antrenorului Constantin Teașcă, publicate de „Programul Loto Pronosport", apărut ieri dimineață:

I. Internazionale — Roma (camp. italian) 1, 2
II. Juventus—Napoli (camp. italian) X
III. Fiorentina — Bologna (camp. italian) 1, 2
IV. Lecco — Milan (camp. italian) X. 1
V. Sampdoria — Bari (camp. italian) 1
VI. Lanerosi — Atalanta (camp. italian) 1, X
VII. Spal — Udinese (camp. italian) 1
VIII. Limoges — Toulouse (Cupa Franței) 1, X
IX. Grenoble — Lyon (Cupa Franței) 1
X. Nantes — St. Etienne (Cupa Franței) X, 1
XI. Valenciennes — Le Havre (Cupa Franței) X
XII. Cannes—Nice (Cupa Franței) 2

★

In urma trierii variantelor depuse la concursul Pronosport din 8 ianuarie au fost stabilite următoarele **rezultate provizorii:**

37,3 variante cu 11 rezultate exacte
506,9 variante cu 10 rezultate exacte
3.461,1 variante cu 9 rezultate exacte.

Rubrică redactată de I. S. Loto-Pronospo.t

Genuflexiunile, mijloc principal pentru mărirea forței picioarelor

Incepînd de astăzi vom publica o serie de materiale cuprinzînd grupuri de exerciții pentru dezvoltarea calităților fizice și indicații metodice care trebuie folosite în perioada pregătitoare.

Fără o sănătate perfectă, fără o pregătire multilaterală, complexă și sistematică, sportivul nu mai poate face față astăzi cerințelor impuse de metodica modernă de antrenament. Sportul de performanță pretinde, pe lîngă perfecționarea tehnică și tactică, dezvoltarea calităților fizice la cel mai înalt grad.

In procesul dezvoltării calităților fizice un rol principal îl are dezvoltarea forței. In majoritatea ramurilor sportive musculatura picioarelor desfășoară o activitate deosebit de intensă, forța și viteza mișcării picioarelor hotărînd în mare măsură eficacitatea tehnicii.

Printre exercițiile folosite pentru dezvoltarea forței picioarelor genuflexiunile reprezintă un mijloc principal. In folosirea genuflexiunilor trebuie să se meargă „de la ușor la greu", creșterea forței realizîndu-se prin mărirea gradată a îngreuierii și nu prin mărirea numărului de repetări. In acest din urmă caz vom contribui doar la dezvoltarea rezistenței la forță și nu vom realiza o creștere însemnată a forței propriu-zise. Cu toate acestea, atunci cînd sportivul se găsește la începutul activității pentru dezvoltarea forței este bine ca el să execute un program care să-i creeze o bază de rezistență, prin mărirea numărului repetărilor, menținînd în tot acest timp o îngreuiere redusă. Prin aceasta el își va dezvolta într-un anumit grad forța picioarelor. Aceasta se va face însă într-un mod necorespunzător, dar se va realiza — în această etapă — o „prelucrare" a musculaturei și a articulațiilor care va fi foarte utilă atunci cînd se va începe lucrul cu îngreuiere.

In acest scop pot fi folosite, în ordine, următoarele exerciții ilustrate în desene:

1. Genuflexiuni pe ambele picioare din poziția stînd cu mîinile pe șolduri (fig. 1). Serii de cîte 10—50 repetări.

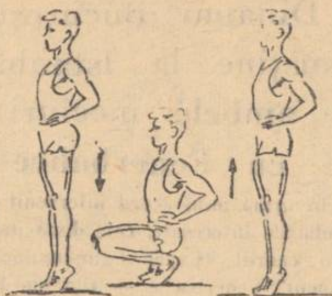


Fig. 1

2. Genuflexiuni pe un singur picior pus pe un scaun (fig. 2). Serii de cîte 10—30 repetări.

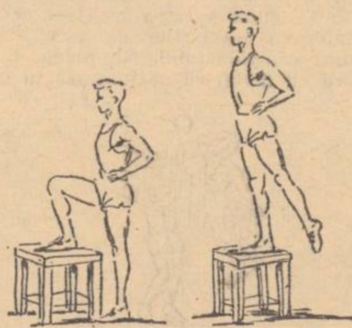


Fig. a 2-a

3. Genuflexiuni executate alternativ din poziția stînd mult depărtat (fig. 3). Serii de cîte 10—15 repetări deasupra fiecărui picior.



Fig. a 3-a

4. Genuflexiuni pe un singur picior pînă jos — „împușcă cioara!" (fig. 4). Serii de cîte 5—20 repetări.

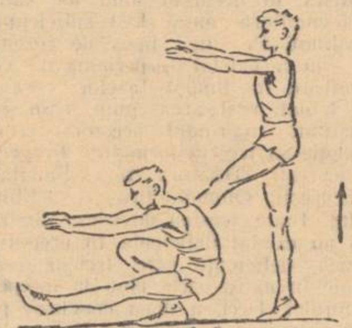


Fig. a 4-a

EXERCIȚII CU INGREUIERE

5. Stînd cu picioarele depărtate pe două bănci paralele și ținînd în mîini o halteră cu mîner (8—15 kg), se pot executa genuflexiuni pînă jos, cu săritură în sus. Serii de cîte 8—14 repetări.

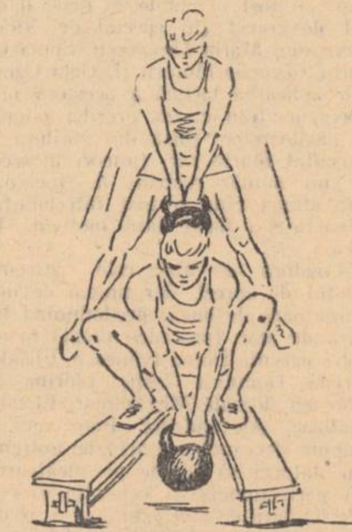


Fig. a 5-a

6. Cu haltera mare pe umeri executarea de sărituri în sus, pornind din poziția de semiflexiune a picioarelor. Serii de 8, 12 și 14 sărituri cu o îngreuiere mijlocie (50—80%).

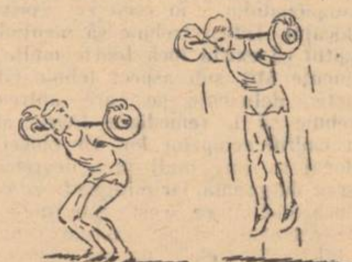


Fig. a 6-a

7. Cu haltera mare pe umeri fandare cu flexiunea completă a piciorului din față și cu schimbarea picioarelor prin săritură. Serii de cîte 6—10 fandări cu îngreuiere mijlocie (50—80%).



Fig. a 7-a

8. Stînd cu fața la scara fixă, cu un partener pe umeri, executarea genuflexiunilor pînă jos cu sprijinul mîinilor pe scară. Serii de 5—10 repetări.



Fig. a 8-a

9. Cu haltera mare pe umeri executarea genuflexiunilor cu îngreuiere mare și maximă (85—100%). Serii de cîte 6—10 repetări cu îngreuiere de 85—90% sau 2—5 repetări cu îngreuiere de 90—100%.



Fig. a 9-a

Observații: După diferiți autori procentajul îngreuierii se stabilește în funcție de îngreuierea maximă pentru fiecare sportiv în parte. Prin „îngreuiere maximă" se înțelege greutatea care poate fi ridicată prin folosirea întregului potențial de forță a sportivului, la fiecare exercițiu în parte. In funcție de aceasta, o „îngreuiere mare" reprezintă 85—90% din îngreuierea maximă, o îngreuiere de 75—80% reprezintă o „sarcină mijlocie", iar o îngreuiere de 50—75% este o „sarcină ușoară" sau „submijlocie".

Pentru mărirea rezistenței la forță, adică a rezistenței în regim de forță, se poate folosi, în mod treptat, un număr mare sau foarte mare de repetări. In cazul nostru exercițiile 1—4 precum și genuflexiunile cu o încărcătură ușoară sau submijlocie pot fi executate pînă la apariția oboselii (aceasta bineînțeles în mod gradat).

Pentru mărirea forței brute se recomandă folosirea îngreuierilor „mari" și „maxime". Acestea sînt, mai ales, exerciții cu caracter static care trebuiesc neapărat alternate cu exerciții cu o îngreuiere mijlocie. Uneori se folosesc și exerciții cu „supraîngreuiere", adică cu o sarcină care, în mod practic, nu poate fi învinsă dar care totuși se încearcă.

Pentru mărirea forței la viteză se folosește o îngreuiere care poate fi învinsă, în mod rapid, de 6—10 ori. In acest scop îngreuierea va fi de aproximativ 80—85% din cea maximă.

Atunci cînd forța sportivului crește în așa fel în cît el reușește să învingă îngreuierea de mai mult de 10 ori, trebuie să mărim îngreuierea dar în nici un caz numărul de repetări al seriei.

Folosirea acestor exerciții trebuie efectuată în mod sistematic și rațional sub controlul și îndrumarea antrenorilor, care trebuie să se bazeze pe diferite norme și pe teste de verificare. Antrenorii vor trebui să încadreze aceste exerciții în modul cel mai favorabil în programul de pregătire a sportivilor, fără a neglija însă și celelalte sarcini ale antrenamentului din perioada actuală.

Text și desene:

ZENO DRAGOMIR

lector la Institutul de Cultură Fizică